

## Was möchtest du über dich glauben?

### Glaubenssätze verändern

#### Belief verändern durch Gegenbeispiele

Eine generelle Behauptung ist nur so lange aufrecht zu erhalten, bis ein Gegenbeispiel gefunden wurde.

Schreibe den hinderlichen Belief auf:

---

---

Welche Behauptung stellt dieser Glaubenssatz auf?

---

---

Suche in deiner Erinnerung nach Erlebnissen, die dieser Behauptung widersprechen:

---

---

Wenn du ein oder mehrere Gegenbeispiele gefunden hast, formuliere den Belief neu.

---

---

Wenn du keine Erinnerung findest, die einem Gegenbeispiel entspricht, frag dich:

Was müsste geschehen, damit ich in Zukunft ... erleben kann?

Wie genau kann ich diese Möglichkeit in die Tat umsetzen?

---

---

Erweitere deine Sicht der Welt

Für Beliefs geeignet, die eine Aussage über eine Bedeutung treffen.

Schreibe den Belief in die Mitte des Blattes!

Stelle dir die Frage: „Was könnte es noch bedeuten?“

Notiere jede Antwort mit der Formulierung „Es könnte auch bedeuten ...“

Nun denke an den ursprünglich formulierten Glaubenssatz. Was hat sich verändert?

Verallgemeinernde Beliefs:

alle, jeder, keiner, immer, nie / Frauen, Männer, mollige Frauen ...

Nützlich bei Glaubenssätzen, die aus eigenen Schlussfolgerungen entstanden sind.

Schreibe den Belief auf und markiere verallgemeinernde Worte:

---

---

Wann hast du mit wem eine solche Erfahrung gemacht?

Was genau ist damals geschehen?

---

---

---

---

---

3

Beschreibe, welche Erfahrungen du gemacht hast und welchen Glaubenssatz du daraus gebastelt hast (... und daraus habe ich geschlossen, dass ...):

---

---

---

---

---